



Gestión & Talento

Hugo Urdaneta Fonseca

hugo.urdaneta@hotmail.com / @huconsulting



CÓMO NOS AFECTA LA REALIDAD

¿EXISTE LA REALIDAD?

Esta pareciera una pregunta filosófica de tipo existencial, pero mi intención no es filosofar, sino generar un análisis práctico y por supuesto útil.

Como un conjunto de hechos y eventos, sin duda la realidad existe, no podemos dudar por ejemplo que la Segunda Guerra Mundial, existió como uno de los hechos históricos más importantes de la humanidad. La realidad a la que yo me refiero es a la que construimos en nuestra mente, quiere decir la interpretación que hacemos de los eventos y hechos.

Dos personas de igual condición socio económica pueden quedar desempleadas, para una esto puede ser una tragedia terrible, para la otra puede ser algo malo, que sin embargo puede ser la oportunidad de emprender el negocio que siempre ha soñado.

LA REALIDAD NO ESTRESA

En el ejemplo anterior tenemos una misma realidad que genera dos estados emocionales diferentes,

para la persona que evalúa la situación como terrible, su emocionalidad se mueva entre el miedo y el pánico, lo que puede llevarlo a la paralización, el estrés, la angustia y depresión. La segunda persona, evalúa la situación como mala o algo mala, pero no terrible o catastrófica, podrá estar temporalmente triste, pero en corto tiempo estará trabajando en un plan de acción, su emoción no es de pánico, su conversación interna lo ayudará a salir rápidamente del atolladero. Las cosas por sí solas no tienen la capacidad de estresar, ni las peores ni las más extremas, si así fuera no habría personas que practicaran deportes extremos, o trabajarían en las condiciones más riesgosas y peligrosas. Lo que nos estresa es lo que nos decimos de las cosas, si al quedar desempleado me digo que no conseguiré trabajo, que perderá la casa, que pasará hambre y hasta posiblemente pueda morir, sin duda le echaré la culpa del estrés a la situación y no a la evaluación que yo estoy

haciendo de la gravedad de la situación.

LA RESILIENCIA Y EL LENGUAJE

La resiliencia tiene que ver con la manera que pensamos, interpretamos, sentimos y definimos las cosas. Se trata de reforzar nuestro lenguaje para que deje de ser "catastrófico" y "terribilífico", para cambiarlo por uno más positivo, optimista y realista.

Ante una adversidad podemos decir, es malo pero no terrible, que no pueda superarse, es el momento de intentar cosas nuevas, lo que me está pasando me ha servido de aprendizaje, ya pasará, en fin la forma como hablamos, nos genera emociones que el psicólogo Rafael Santandreu llama la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida, genial, muy bueno, bueno, un poco malo, malo, muy malo, terrible.

Las personas poco resilientes, que normalmente viven estresadas y preocupadas, tienen un lenguaje catastrófico, evalúan las cosas por lo general en los extremos, con

tendencia a ver y a definir todos los problemas como terribles, el tráfico es terrible, el clima es terrible, su jefe es terrible, su trabajo es terrible, en fin está dominado o dominado por la "terribilitis". El hablar de forma catastrófico, conlleva de forma inconsciente a generar estados emocionales negativos, lo cual hace que nuestro cuerpo genere neurotransmisores, que son sustancias químicas, en este caso negativas para nuestro cuerpo, las cuales están asociadas con muchas enfermedades.

EL CASO VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl fue un psiquiatra austriaco de origen judío que sobrevivió de 1942 a 1945 en varios campos de concentración alemanes, incluido Auschwitz. Fue arrestado por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial al igual que su esposa y padres, los cuales no sobrevivieron.

Cuando llegó al campo de concentración se propuso tres cosas: Sobrevivir, Utilizar sus conocimientos médicos y ayudar en la

medida de sus posibilidades, y tratar de aprender algo en medio de ese holocausto. Para muchos plantearse el tener una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en un campo de concentración nazi es una verdadera locura, sin embargo para Viktor Frankl, no lo fue.

Viktor Frankl logró sus tres metas y una vez liberado por los norteamericanos, regresó a Viena donde escribió el extraordinario libro "El Hombre en Busca de Sentido", en donde cuenta sus experiencias en los campos de concentración. Todos aquellos que sobrevivieron tenían una visión de futuro, con lo cual seguramente evaluaban su situación como mala, pero no la veían de forma catastrófica y terminal, porque de ser así no hubieses tenido sueños y planes para el futuro.

En los peores momentos Frankl se imaginaba parado en un auditorio, repleto de gente que asistía a escuchar su disertación sobre la psicología de los campos de concentración.

Para mi Viktor Frankl es uno de los ejemplos de resiliencia

más grandes que yo he conocido.

UNA REFLEXIÓN FINAL

Venezuela vive una situación compleja desde el punto de vista económico, social y político, no se trata de negarla, se trata de aceptarla, lo que no significa conformismo. Hay que tener una dosis de realismo, ya que no siempre todo nos tiene que salir bien, y por otro lado igualmente no siempre las cosas salen bien, como país estamos en una crisis, no es el primero en estarlo, ni será el último. En días pasados veía por televisión un documental sobre el impacto de la Primera y Segunda Guerra Mundial en los países de Europa, de la cual a pesar de su crudeza se recuperaron. El ser humano tiene la capacidad y fortaleza para superar las mayores adversidades, todo es cuestión de querer y trabajar para ello.

Hugo Urdaneta Fonseca.

Consultor Organizacional, Coach, Especialista en Recursos Humanos y Relaciones Laborales.